

# Die Depression besiegen



## In diesem Kapitel

- ▶ Was ist eine Depression?
- ▶ Depressionen haben ihren Preis
- ▶ Die Depression behandeln
- ▶ Was kommt nach einer Depression?

---

**D**ie Depression ist eine Erkrankung, die die Betroffenen isoliert. Einsam, ängstlich und kraftlos ziehen sie sich zurück. Hoffnung, Vertrauen, zwischenmenschliche Beziehungen, Arbeit oder Spiel scheinen bedeutungslos. Die Depression sperrt Körper, Geist und Seele in ein Gefängnis.

Doch wir verfügen über einige Schlüssel, die diese Gefängnistüren wieder öffnen können. Vielleicht funktioniert schon der erste Schlüssel, den Sie ausprobieren. Doch häufig benötigen Sie eine Kombination verschiedener Schlüssel. Wir sind hier, um Ihnen zu helfen und wir haben einen großen Schlüsselbund dabei.

In diesem Kapitel erläutern wir Ihnen den Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie sich Depressionen äußern. Wir beschreiben auch, welchen Preis Depressionen für Ihre Gesundheit, Ihre Produktivität und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen haben. Wir stellen Behandlungsmöglichkeiten vor und werfen zum Schluss einen kurzen Blick auf das Leben nach einer Depression.

## Trübsal blasen oder Depression?

Tod, Trennung, Krankheit, Unglücksfälle, Blamagen und Verzweiflung gehören zum Leben. Das ist unvermeidlich. Ein Leben ohne Traurigkeit, Verzweiflung oder Kummer ist unrealistisch. Wie könnten Sie ohne Zeiten voller Kummer das Positive im Leben schätzen?

Unglück und Verlust müssen natürlich nicht zu einer Depression führen. Was sind die Unterschiede? Traurigkeit und Kummer werden mit der Zeit immer schwächer. (Lesen Sie mehr zu Kummer und den verschiedenen Arten der Depression in Kapitel 2.) Sie werden zu Beginn von diesen Gefühlen überwältigt sein. Doch die Zeit wird die Wunden heilen.



Im Gegensatz zu Phasen der Verzweiflung treten bei Depressionen zusätzlich Schuldgefühle auf. Die Betroffenen haben ihr Selbstwertgefühl verloren. Depressive Menschen sind ohne Hoffnung, hilflos und können sich selbst nicht verzeihen. Die Depression zerstört den Körper. Sie wirkt sich häufig auf den Schlaf, den Appetit, die Konzentration, die Energie und das Sexualeben aus. Depressionen schwächen die Fähigkeit zu lieben, zu lachen, zu arbeiten und zu spielen.

Die *Depression* ist eine Störung der Stimmung, bei der sich der Betroffene sehr traurig und mutlos fühlt und unfähig ist, Freude zu empfinden. Es gibt unterschiedliche Arten von Depressionen, die sich in einigen Symptomen unterscheiden. Diese verschiedenen Depressionsarten beschreiben wir in Kapitel 2. Alle haben jedoch die niedergeschlagene Stimmung oder die verminderte Fähigkeit, Freude zu empfinden, gemeinsam.

### **Die unterschiedlichen Gesichter der Depression**

Die Depression macht keine Unterschiede. Sie befällt alle, egal welcher Hautfarbe, sozialer Herkunft oder welcher Kultur. Die typischen Symptome wie Traurigkeit, Kraftlosigkeit und Desinteresse, geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, veränderter Appetit und Schlaf treffen Männer, Frauen, Kinder und ältere Menschen gleichermaßen. Trotzdem wird sich die Depression bei einem Kindergartenkind nicht genauso wie einem 80-Jährigen äußern.

In Kapitel 2 analysieren wir die verschiedenen Arten der Depression. In diesem Kapitel beschreiben wir, wie sich die Depression bei Menschen unterschiedlicher Altersklassen äußert. Die Fallbeispiele, die wir in diesem Buch beschreiben, handeln nicht von realen Personen. Sie sind in Anlehnung an die Menschen, mit denen wir in unserer Arbeit zu tun haben, frei erfunden.

### **Jung und depressiv**

Depressionen können bei Kindern jeden Alters vorkommen. Experten sind der Meinung, dass die Zahl der Depressionen im Jugendalter sprunghaft angestiegen ist. Eine Studie, in der Studenten untersucht wurden, ergab, dass sich die Zahl der Depressionen unter den Studenten in den vergangenen 13 Jahren verdoppelt hat.



Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Häufigkeit von Depressionen bei Kindern unterschätzt wird, da die Erkrankung oft unerkannt bleibt. Selten berichten Kinder spontan über ihre Depression. Sie können ihre Gefühle, die zu Veränderungen im Verhalten, des Appetits und des Schlafs führen, nicht einschätzen.

**Julias** Mutter überraschte ihre Tochter, indem sie ihr an ihrem achten Geburtstag einen Kuchen in die Schule brachte. Die Klasse sang »Happy Birthday« für sie, doch Julia lächelte kaum. Nachdem sie den Kuchen verputzt hatten, rannten die Kinder in die Pause. Nur Julia trottete langsam hinterher.

Julias Lehrer sprach mit der Mutter: »Ich mache mir Sorgen um Julia. Sie ist sehr ruhig und interessiert sich weniger für ihre schulischen Leistungen. Ich sehe sie oft ganz allein auf dem Spielplatz. Sie meldet sich im Unterricht nicht mehr so häufig, wie sie das einmal getan hat. Ist etwas nicht in Ordnung?«

Wenn Kinder depressiv sind, verlieren sie das Interesse an Dingen, die ihnen normalerweise sehr viel Spaß bereitet haben. Wenn man sie fragt, ob sie traurig sind, können sie ihre Gefühle nicht mit Worten beschreiben. Sie werden unterschiedliche Anzeichen für eine Depression

wie mangelnde Energie, veränderten Appetit, Reizbarkeit und ein geringes Selbstwertgefühl aufweisen.



Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen, um Anzeichen einer Depression zu erkennen. Depressive Kinder lassen häufig Themen wie Tod und Verlust in ihr Spiel einfließen. Natürlich tun das alle Kinder hin und wieder, doch bei Kindern mit Depressionen kommen solche düsteren Themen häufiger vor. Sie müssen Ihr Kind über einen gewissen Zeitraum beobachten, denn die Stimmung von Kindern ist veränderlich. Sie wirken nicht so dauerhaft depressiv, wie das bei Erwachsenen der Fall ist. Bei Kindern schwankt die Stimmung im Laufe eines Tages. Wenn Sie Zweifel haben, sollten Sie einen Fachmann konsultieren.

### ***Kinder, Depressionen und Übergewicht***

In einer Studie, die im September 2002 in der angesehenen Fachzeitschrift *Pediatrics* erschienen ist, wurden über 9.000 Jugendliche auf einen Zusammenhang zwischen Depression und Übergewicht hin untersucht. Die Wissenschaftler ließen die Kinder einen Fragebogen ausfüllen, mit dessen Hilfe der Body-Mass-Index bestimmt wurde und eingeschätzt werden konnte, ob der Betreffende an einer Depression leidet. Ein Jahr später wurden die gleichen Kinder wieder untersucht. Übergewicht zum ersten Messzeitpunkt erhöhte zwar nicht das Risiko für eine Depression zum zweiten Zeitpunkt, aber bei den Kindern, die bei der ersten Untersuchung depressiv und übergewichtig waren, hatte das Übergewicht weiter zugenommen. Kinder, die nur depressiv, aber nicht übergewichtig waren, hatten ein doppelt so hohes Risiko, nach einem Jahr übergewichtig zu sein.

Zu der Problematik, inwieweit eine Depression das Risiko, übergewichtig zu werden, erhöht, müssen noch einige Fragen geklärt werden. Doch diese Untersuchung unterstreicht die Notwendigkeit, die Depression zu behandeln.

### ***Ist Großvater nur mürrisch oder depressiv?***

Für einige Menschen ist der Gedanke an ein hohes Alter an sich schon deprimierend. Sie glauben, dass ab einem bestimmten Alter das Leben an Qualität verliert. Das ist sicherlich nicht völlig verkehrt, denn das Alter bringt Krankheiten mit sich, man verliert Freunde, Familienangehörige und soziale Kontakte. Deshalb kann man schon *ein wenig* Traurigkeit erwarten.



Trotzdem ist eine Depression *keine* unvermeidliche Erscheinung des Alters. Die meisten Symptome einer Depression bei älteren Menschen gleichen denen aller anderen Altersgruppen. Ältere Menschen konzentrieren sich vielleicht etwas mehr auf ihre Schmerzen. Außerdem empfinden sie häufiger Bedauern oder haben ein schlechtes Gewissen wegen Dingen, die in ihrem Leben passiert sind.

Depressionen haben Auswirkungen auf das Erinnerungsvermögen. Wenn Sie bei Ihren Großeltern zunehmende Gedächtnisprobleme feststellen, kann das im schlimmsten Fall bedeuten,

dass sie an Demenz oder Alzheimer leiden. Doch solche Gedächtnisprobleme können auch die Folge einer Depression sein.

Depressionen können bei älteren Menschen dazu führen, dass sie eher sterben. Wenn man ältere Menschen fragt, ob sie depressiv sind, erntet man häufig nur Spott. Doch wenn die Depression geleugnet wird, kann sie nicht behandelt werden.



Ältere Männer haben ein besonders hohes Selbstmordrisiko. Männer, die älter als 60 Jahre sind, nehmen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit das Leben als jede andere Altersgruppe, egal welchen Geschlechts. Wenn Sie den geringsten Verdacht haben, lassen Sie sich von einem Arzt oder Psychotherapeuten untersuchen, ob Sie an einer Depression leiden.

### Depression im Alter behandeln

Depressionen werden bei älteren Menschen häufig nicht erkannt. Warum? Die Symptome der Depression werden fälschlicherweise dem normalen Alterungsprozess zugeschrieben. Das ist bedauerlich, denn Depressionen sind in dieser Altersgruppe nicht selten und sie könnten behandelt werden.

Manchmal sind Antidepressiva wirkungslos. Eine aktuelle Studie ergab, dass bei Patienten, die älter als 60 Jahre waren und bei denen eine medikamentöse Therapie fehlgeschlagen war, mithilfe der interpersonellen Therapie gute Erfolge erzielt werden konnten.

### Echte Männer haben keine Depressionen, oder doch?

Die meisten Studien haben gezeigt, dass Männer nur halb so oft von Depressionen betroffen sind wie Frauen. Doch Männer neigen dazu, ihre Depression zu verbergen. Sie sprechen nur widerwillig über Schwächen und Verwundbarkeit. Warum?

Viele Männer glauben, dass es unmännlich sei, emotionale Probleme zuzugeben. Diese Männer haben von frühester Kindheit an gelernt, negative Gefühle zu verbergen.

**Rainer** stand kurz vor seiner Pensionierung als Marketingchef. Er konnte es kaum erwarten, endlich zu reisen und seinen Hobbys nachzugehen. Drei Monate nachdem er in Rente gegangen war, reichte seine Frau nach zwanzigjähriger Ehe die Scheidung ein. Geschockt, doch ohne große Emotionen, sagte er zu Familie und Freunden: »Das Leben geht weiter.«

Rainer begann zu trinken. Er betrieb Extremsport. Er ging beim Klettern, Drachenfliegen und Skifahren auf abgelegenen Pisten an seine Grenzen. Er distanzierte sich von Familie und Freunden. Seine Stimmung wandelte sich. Doch er verleugnete seine Depression gegenüber Personen, die ihm nahestanden.



Männer können sich häufig ihre Gefühle nicht eingestehen. Sie neigen bei dem Versuch, eine Depression zu bewältigen, eher dazu, zu Alkohol und Tabletten zu greifen. Einige Männer können ein Gefühl wie Ärger besser zum Ausdruck bringen als Traurigkeit. Andere bekommen körperliche Symptome einer Depression. Sie

sind antriebslos, schlafen schlecht, haben keinen Appetit und haben Schmerzen. Doch sie behaupten hartnäckig, nicht depressiv zu sein. Die Folge dieser nicht ausgedrückten Gefühle und der dadurch verpassten Hilfe ist eine vierfach höhere Selbstmordrate unter depressiven Männern im Vergleich zu Frauen.

## ***Frauen und Depression***

Warum erkranken Frauen weltweit doppelt so häufig an einer Depression wie Männer? Dabei spielen sicherlich biologische Faktoren eine Rolle. Die Depressionsraten während der Schwangerschaft, nach einer Entbindung und vor der Menopause sind höher als zu jeder anderen Zeit im Leben einer Frau.

Sicherlich tragen bei Frauen auch kulturelle und soziale Faktoren zur Depression bei. Frauen, die sexuell missbraucht oder geschlagen wurden, leiden häufiger unter Depressionen als Männer mit vergleichbaren Erlebnissen. Außerdem kommen bestimmte Risikofaktoren wie ein niedriges Einkommen, Stress und die Kombination aus verschiedensten Verpflichtungen wie Haushalt, Kindererziehung und Berufstätigkeit bei Frauen häufiger vor als bei Männern.

**Karla** legt sanft ihr Baby in das Gitterbettchen. Schließlich ist es eingeschlafen. Von einem langen, anstrengenden Arbeitstag erschöpft möchte sie auch zu Bett gehen. Doch die Wäsche muss noch gemacht, Rechnungen müssen bezahlt werden und die Wohnung ist ein einziges Chaos. Vor sechs Monaten wurde ihr Mann zur Armee einberufen. Seitdem ist das Leben nicht mehr, wie es einmal war. Karla vermutet, dass die Ursache ihrer Erschöpfung und ihrer Appetitlosigkeit eine beginnende Depression ist.

### ***Depression nach einer Fehlgeburt***

Eine Fehlgeburt ist ein schreckliches Ereignis, das nicht selten eine Depression zur Folge hat. Neueste Erkenntnisse sprechen sogar dafür, dass eine Depression auch eine Fehlgeburt auslösen kann. Bei vielen Fehlgeburten sind die Ursachen dafür unbekannt. Sicherlich spielt das Immunsystem der Mutter eine Rolle. Es ist bekannt, dass eine Depression das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringen kann.

In einer Studie, die im Oktober 2002 veröffentlicht wurde, hatten Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen Depression und Fehlgeburt untersucht. Dazu wurden Frauen, die eine Fehlgeburt erlitten hatten, nach ihren emotionalen Problemen befragt. Von den Frauen, die wieder schwanger wurden, erlitten 22 Prozent wieder eine Fehlgeburt. Die Untersuchung ergab, dass Depressionen die Fehlgeburten begünstigt hatten. Wenn Sie ein Baby planen, dann lassen Sie sich also auf jeden Fall behandeln, wenn Sie unter einer Depression leiden!

## ***Macht die Depression Unterschiede?***

Bei jedem zeigt sich die Depression auf seine persönliche Weise. Verallgemeinerungen, die lediglich auf der Zugehörigkeit zu bestimmten Bevölkerungsgruppen basieren, führen schnell zu Missverständnissen. Doch zu den Risikofaktoren einer Depression zählen auch Diskriminierung, soziale Ausgrenzung, Armut oder der Verlust des Arbeitsplatzes oder eines geliebten Menschen. Bedauerlicherweise treten diese Risikofaktoren innerhalb einiger Minderheiten häufiger auf. Das können Menschen mit einer anderen sexuellen Orientierung, besonderen körperlichen Merkmalen oder kulturellen Unterschieden sein.

Zusätzlich zu diesen Risikofaktoren haben einige dieser Menschen noch mit weiteren Hindernissen zu kämpfen. Es ist für sie oft problematisch, medizinische Hilfe zu bekommen, da sie eine andere Sprache sprechen, weil es ihnen peinlich ist, um Hilfe zu bitten, oder weil in ihrer Nähe keine geeigneten Hilfsangebote bestehen.

## ***Depressionen haben ihren Preis***

Seit es Menschen gibt, gibt es auch Depressionen, doch sie scheinen in den letzten Jahrzehnten zuzunehmen. Es weiß zwar niemand, warum, doch für alle, die nach dem Zweiten Weltkrieg geboren wurden, ist das Risiko gestiegen, an einer Depression zu erkranken.

Die Angaben variieren zwar beträchtlich, doch heute leiden etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression. Diese Zahl ist erschreckend hoch.



Zahlen zur Häufigkeit von Depressionen sind nur grobe Schätzungen. Viele depressive Menschen lassen sich nicht behandeln. Andere erkennen nicht einmal, dass sie an einer Depression leiden. Wie auch immer die genauen Zahlen lauten, eins ist sicher: Sehr viele Menschen sind einmal in ihrem Leben von einer Depression betroffen.

## ***Depressionen verursachen Kosten***

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ein Projekt ins Leben gerufen, mit dessen Hilfe die ökonomische globale Krankheitsbelastung gemessen werden kann. Depressionen stehen in dieser Statistik mittlerweile an fünfter Stelle. Die WHO prognostiziert, dass die Depression im Jahr 2020 auf den zweiten Platz vorgerückt sein wird. In den westlichen industrialisierten Ländern steht sie sogar bereits jetzt auf Platz 1, da hier die weltweit kostenträchtigen Erkrankungen wie Aids oder Tuberkulose eine geringere Rolle spielen.

Die Kosten, die durch Depressionen verursacht werden, sind enorm. In Deutschland beliefen sie sich im Jahr 2002 auf vier Milliarden Euro.

Wie entstehen diese Kosten? Menschen mit Depressionen sind häufiger krankgeschrieben und leisten nicht so viel wie andere, wenn sie arbeiten. Eltern depressiver Kinder können oft nicht arbeiten, weil sie ihre Kinder zu Therapien begleiten müssen. Natürlich verursacht auch

die Therapie Kosten. Doch man darf nicht vergessen, dass eine Therapie die Produktivität des Betroffenen wieder erhöht und die Fehltagel reduziert (siehe den Abschnitt »Körperliche Auswirkungen einer Depression« weiter hinten in diesem Kapitel).

### ***Zwischenmenschliche Folgen der Depression***

Die Zahlen und Fakten zu den gesellschaftlichen Kosten, die eine Depression verursacht, sagen nur wenig über den Preis aus, den die betroffenen Menschen selbst zu zahlen haben. Das Leid, das eine Depression mit sich bringt, betrifft sowohl den Kranken als auch die ihm nahestehenden Personen. Worte können folgende Situationen nur unzureichend beschreiben:

- ✓ Den Kummer, den Familien erleiden müssen, wenn ein geliebtes Familienmitglied Selbstmord begangen hat
- ✓ Den Schmerz, den ein Depressiver ertragen muss
- ✓ Die verschlechterte Lebensqualität für den Betroffenen sowie für seine Angehörigen
- ✓ Den Verlust des Lebensziels und der Werte
- ✓ Den Verlust der Lebensfreude

### ***Körperliche Auswirkungen einer Depression***

Die Depression übt ihre zerstörerische Wirkung auch auf den Körper der Betroffenen aus. Fast täglich entdecken Wissenschaftler neue Zusammenhänge zwischen dem Gemüt und dem Gesundheitszustand. Heute wissen wir, dass Depressionen folgende Auswirkungen auf den Körper haben:

- ✓ **Immunsystem** – Der Körper verfügt über ein komplexes System, um Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Studien haben ergeben, dass Depressionen die Reaktion des Immunsystems verändern. Sie schwächen es und machen die Betroffenen anfälliger für Krankheiten.
- ✓ **Bewegungsapparat** – Bleibt eine Depression unbehandelt, steigt das Risiko, eine Osteoporose zu bekommen. Wie es dazu kommt, ist allerdings noch unbekannt.
- ✓ **Herz** – Zwischen der Depression und der Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems gibt es einen engen Zusammenhang. In einer Studie an der John Hopkins Universität wurden gesunde Ärzte untersucht. Man fand heraus, dass die Studienteilnehmer, die eine Depression entwickelten, ein doppelt so hohes Risiko für eine Herzkrankheit besaßen. Dieses Risiko ist vergleichbar mit dem Risiko durch das Rauchen.

In einer anderen Studie, die im Oktober 2000 veröffentlicht wurde, beobachteten Wissenschaftler 4.000 ältere Menschen. Zu Beginn der Untersuchung hatten sie keine Herzkrankung. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Personen mit einer Depression ein um 40 Prozent höheres Risiko hatten, eine Herzkrankung zu bekommen, und ein um 60 Prozent höheres Risiko, daran zu sterben. Sie entdeckten außerdem, dass unter

denjenigen mit einem höheren Schweregrad der Depression auch das Risiko einer Herz-erkrankung stieg. Dieses Risiko rangiert noch vor den Risiken, die durch Rauchen, hohe Cholesterinwerte oder das Alter hervorgerufen werden.

- ✓ **Psyche** – Auch wenn durch eine Depression wegen des schlechten Gedächtnisses und der mangelnden Konzentration eine Demenz vorgetäuscht werden kann, erhöht die Depression zusätzlich das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Die Ursachen dafür sind noch unklar. Einige Wissenschaftler haben entdeckt, dass bei Patienten mit einer chronischen Depression ein Hirnareal, von dem man glaubt, dass es das Gedächtnis reguliert, kleiner ist als normal.

Bleibt eine Depression unbehandelt, beschädigt und zerstört sie möglicherweise wichtige Verbindungen im Gehirn und führt dann dazu, dass Gehirnzellen absterben.

- ✓ **Schmerzempfinden** – Natürlich fügt Ihnen eine Depression emotionalen Schmerz zu. Doch die Depression beeinflusst ebenfalls Ihr körperliches Schmerzempfinden. Wenn Sie unter chronischen Schmerzen wie Arthritis oder Rückenschmerzen leiden, kann die Depression Ihre Schmerzen verschlimmern. Die Wissenschaftler sind sich noch nicht vollkommen sicher, wie es dazu kommt. Wahrscheinlich wird dieser Effekt durch eine Störung im Neurotransmittersystem, das an der Schmerzempfindung beteiligt ist, verursacht (siehe Kapitel 15 zum Thema Neurotransmitter). Viele Menschen mit Depressionen erkennen ihre Erkrankung nicht, sondern nehmen nur ihre unterschiedlichen körperlichen Symptome wahr.

Eine Depression beeinflusst sehr wahrscheinlich alle Körperfunktionen. Der veränderte Appetit kann zu Übergewicht oder einer Mangelernährung mit extremem Gewichtsverlust führen. Außerdem können das Hormongleichgewicht und viele andere empfindliche Körperfunktionen gestört werden. Depressionen schädigen Körper, Geist und Seele.

### *Psychotherapie für das Herz*

Wenn Sie an einer Herzerkrankung leiden, erhöht eine Depression das Risiko, dass Sie daran sterben. Doch es gibt auch eine gute Nachricht. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen. Einer Untersuchung zufolge können 14 psychotherapeutische Sitzungen das Risiko für einen erneuten Klinikaufenthalt für Herzpatienten um 60 Prozent reduzieren. Außerdem können Beratungen im Vorfeld einer Operation den Klinikaufenthalt verkürzen. Leider bieten derzeit nicht alle Kliniken, die Herzpatienten behandeln, auch eine entsprechende psychologische Behandlung an. Käme ein neues Medikament auf den Markt, das das Risiko eines erneuten Klinikaufenthalts für Herzpatienten um 60 Prozent senken könnte, würde Ihnen die Pharmaindustrie mit Sicherheit raten, Ihren Arzt nach diesem Wundermittel zu fragen. Doch wir können nur tun, was als Autoren in unserer Macht steht. Deshalb möchten wir Ihnen noch einmal sagen, dass Sie Ihre Gefühle nicht außer Acht lassen sollten, wenn Sie an einer Herzerkrankung leiden.



Lassen Sie sich von diesen beängstigenden Auswirkungen einer Depression nicht entmutigen. Wenn Sie depressiv sind, können Sie sich bald besser fühlen – wir werden Ihnen mit diesem Buch dabei helfen. Es gibt bereits wirksame Behandlungsmethoden, und neue Therapien werden entwickelt.

## ***Sich wieder gut fühlen***

Depressionen sind behandelbar. Mithilfe einer qualifizierten Diagnose und Therapie wird es den meisten bald wieder besser gehen. Wenn Sie sich kraftlos fühlen, keine Freude empfinden können und ein geringes Selbstwertgefühl oder unerklärliche Schmerzen haben, könnten Sie an einer Depression leiden (siehe Kapitel 2 zu Symptomen). Bitte holen Sie sich Hilfe. (Über Behandlungsmöglichkeiten und wie Sie geeignete Hilfe finden können, lesen Sie mehr in Kapitel 4.)

Für Menschen mit Depressionen gibt es viele Hilfsangebote. Dieses Buch ist eines davon. Es fällt unter die Kategorie Hilfe zur Selbsthilfe. Doch Selbsthilfe ist nicht für jeden ausreichend. In den folgenden Abschnitten erläutern wir unterschiedliche Hilfsangebote, die möglicherweise nützlich für Sie sind.



Sie können sich für mehrere Behandlungsmöglichkeiten entscheiden und sie miteinander kombinieren. Vielen Betroffenen hilft eine Kombination aus medikamentöser Therapie und Psychotherapie. Die Kombination verschiedener psychotherapeutischer Methoden hat sich ebenfalls als wirksam erwiesen.



Wenn sich Ihre Depression nicht bessert oder Sie Selbstmordgedanken haben, benötigen Sie professionelle Hilfe.

### ***Auf Hilfe verzichten***

Wissenschaftler der Universität von Michigan werteten Daten aus, die unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen erhoben worden waren. Dabei entdeckten sie einen alarmierenden Trend, denn 35 Prozent der Jugendlichen und 40 Prozent der jungen Erwachsenen gaben an, dass sie in ihrem Leben bereits mehr als zwei Wochen lang an Symptomen einer Depression gelitten hatten. Von noch größerer Bedeutung war, dass nur zwölf Prozent versucht hatten, sich helfen zu lassen. In Fällen, in denen die Depression länger als zwei Jahre bestand, hatten nur 15 Prozent einem Arzt davon berichtet.

Wenn man bedenkt, dass eine Depression ein Selbstmordrisiko darstellt, ist die geringe Zahl derer, die sich Hilfe gesucht haben, sehr beunruhigend. Es muss noch viel dafür getan werden, Betroffene zu ermutigen, Hilfe anzunehmen.

## ***Kognitive Therapie***

Dr. Aaron T. Beck, der auch das Vorwort zu diesem Buch verfasst hat, entwickelte eine psychotherapeutische Methode, die als *kognitive Therapie* bezeichnet wird. Sie beruht auf der Tatsache, dass unser Denken die Art, wie wir fühlen, stark beeinflusst. Studienergebnisse lassen vermuten, dass die kognitive Therapie anderen Behandlungsmethoden überlegen ist. Dr. Beck erkannte, dass depressive Menschen

- ✓ eine verzerrte Selbstwahrnehmung mit überwiegend negativer Tendenz besitzen.
- ✓ ein düsteres Bild von der Welt besitzen.
- ✓ mit Trauer und Furcht vor ihrem Schicksal in die Zukunft blicken.

Durch die Depression glauben die Betroffenen, dass ihr Blick auf die Dinge der Realität entspricht. Die kognitive Therapie kann dabei helfen, dieses verschobene Denken wieder zurechtzurücken. Sie können in Teil II dieses Buches mehr zu dieser Therapiemethode erfahren. Wir möchten Sie dazu ermutigen, die kognitive Therapie auszuprobieren. Zumal die kognitive Therapie Sie auch vor späteren Rückfällen schützen kann. Sind Sie noch skeptisch? Versuchen Sie es einfach!

## ***Verhaltenstherapie***

Eine andere erprobte Methode zur Behandlung einer Depression ist die *Verhaltenstherapie*. Sie basiert darauf, dass Veränderungen im Verhalten eine Änderung der Stimmung zur Folge haben. Das Problem besteht darin, dass Sie während einer Depression sehr antriebslos sind. In Teil III helfen wir Ihnen dabei zu erkennen, wie Sie in kleinen Schritten diese geistige Hürde mithilfe der Verhaltenstherapie überwinden können. Außerdem erfahren Sie, wie

- ✓ Sie mit Sport Ihren Kampf gegen die Depression beginnen können.
- ✓ Sie wieder Freude in Ihr Leben bringen können.
- ✓ Problemlösungsstrategien Ihnen helfen können.

## ***Zwischenmenschliche Beziehungen erneuern***

Depressionen entstehen häufig nach dem Verlust einer wichtigen Beziehung. Oft handelt es sich um den Tod oder die Trennung von einem geliebten Menschen. Doch auch andere Umstände, wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder andere große Veränderungen im Leben, können eine Depression auslösen. In Kapitel 13 möchten wir Ihnen helfen, Verlust und Veränderung zu bewältigen.

Depressionen belasten häufig Ihre Beziehung zu anderen. In Kapitel 14 möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und dadurch auch Ihre Depression lindern können.

## ***Biologische Behandlungsmöglichkeiten***

Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Sie in der Apotheke oder im Reformhaus am einfachsten Hilfe gegen Ihre Depression finden werden. Sie brauen sich nur den richtigen Trank zusammen, und schon sind Sie gesund! Wenn das nur so einfach wäre!

In Kapitel 15 geben wir Ihnen einen Überblick über die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten der Depression. Wir wollen Ihnen auch bei der schweren Entscheidung behilflich sein, ob Antidepressiva oder alternative Behandlungsmethoden für Sie das Richtige sind.

In Kapitel 16 beschäftigen wir uns mit den sogenannten natürlichen Behandlungsmöglichkeiten. Wir informieren Sie auch über die sogenannte Elektrokrampftherapie und andere, weniger bekannte Therapiemethoden.

## ***Sich wieder besser als gut fühlen***

Wenn Sie Ihre Depression überstanden haben, werden Sie sich sehr viel besser fühlen. Diesen Zustand möchten Sie sicherlich erhalten. Nun hat die Depression genauso wie eine Erkältung die unangenehme Eigenschaft, immer wieder aufzutreten. Doch dem können Sie vorbeugen. Wie Sie erneute Depressionsphasen vermeiden, erfahren Sie in den Kapiteln 16 und 17. Sollte sie doch wieder auftreten, zeigen wir Ihnen, wie Sie die Symptome abmildern und schneller wieder gesund werden können.

Es geht Ihnen besser. Sie fühlen sich gut. Doch damit müssen Sie sich nicht zufriedengeben. Wir möchten, dass Sie sich besser als nur gut fühlen – vielleicht sogar besser als jemals zuvor in Ihrem Leben. Das hört sich möglicherweise zu gut an, um wahr zu sein. In Kapitel 19 erfahren Sie, wie Sie Ihrem Leben wieder einen Sinn geben können. Wir überreichen Ihnen die geheimen Schlüssel, um die Tür zum Glück zu öffnen.

## ***Traurigkeit gehört zum Leben***

Wir haben unser Buch mit dem Versprechen begonnen, Sie von Ihrer Depression zu befreien. Doch mit keiner Therapie der Welt können Sie ein Leben ohne Traurigkeit führen. Und darüber sind wir froh, denn Traurigkeit gehört zum Leben. Würde es eine solche Therapie geben, wir würden sie nicht anwenden.

Wie könnte man sich ganz ohne Traurigkeit glücklich fühlen? Wer würde großartige Theaterstücke, Lieder oder andere Kunstwerke schaffen, die unsere Seele berühren? Gefühle unterscheiden uns von einem Computer und geben dem Leben einen Sinn.

Wir wünschen Ihnen deshalb ein Leben voller Glück, gespickt mit Augenblicken des Schmerzes. Nur das ist Leben.

